



AISM Cremona e Gruppo Operativo cremasco

Sede provinciale

Via dell' Annona 1/3, 26100, Cremona

Tel. 0372 435028

Sede Gruppo Operativo cremasco

Viale Europa 41, 26013; Crema

Tel. 366 7688277

www.aism.it/cremona

aismcremona@aism.it • aism.cremasco@aism.it

@AISMGodelcremasco

PRENOTA TRAMITE QR CODE



Allestimento artistico a cura di Petra Spohn e Angela Fiorini

Installazioni poetiche di Giancarlo Stocco, milanese di nascita è vincitore di numerosi premi di poesia, ha pubblicato due plaquettes e numerose sillogi.



MENTE CORPO SPIRITO

Laboratori Esperienziali

5 settembre 2021

ore 8:30 > 19:00

Centro Culturale
S. Agostino
CREMA



**Accesso ai laboratori
SOLO SU PRENOTAZIONE**
al numero 366 7688277
email: aism.cremasco@aism.it
oppure: QR CODE



Comune di Crema

Artwork a cura di
Francesco Erfini • Alessio Marazzi
Team working Giulia Stria Raimondi e Ameni Zarrai

PROGRAMMAZIONE
MATTINOPROGRAMMAZIONE
POMERIGGIO**Chostro Magnolia**

- > 8.30/9.30 **Risveglio Energetico** con Mauro Rivolta
- > 10.00/11.00 **Mindfulness** con Fernanda Frassi
- > 11.30/12.30 **T'ai Chi Ch'uan** con Fabrizio Burattini

Chostro del Pozzo

- > 10.00/11.00 **Yoga Path** con Ramona Zerbi
- > 11.30/12.30 **Corpo e Coscienza** con Barbara Nespoli

Sala Pietro da Cemmo

- > 11.30/12.30 **Yoga-Sun Power Dynamic** con Emanuel Bruschi

CremArena

- > dalle ore 10.00 **Nordic Walking** con Claudia Marotta

In modalità ONLINE- Sessione di gruppo via Skype

- > 10.00/11.00 **Canto 'curativo'** con Sabrina Cuccu

Trattamenti individuali dalle ore 10.00

- Trattamento Bars** con Elisabetta Pugliese
- Trattamento Reiki** con Elisabetta Pugliese
- Trattamento PSYCH-K** con Beatrice Udali
- Trattamento Shiatsu** con Mauro Rivolta
- Canto 'curativo' e/o esperienziale via Skype** con Sabrina Cuccu

Chostro Magnolia

- > 14.30/15.30 **Corpo e Coscienza** con Barbara Nespoli
- > 16.00/17.00 **Yoga Path** con Ramona Zerbi

Chostro del Pozzo

- > 14.30/15.30 **Biodanza** con Beatrice Udali
- > 16.00/17.00 **T'ai Chi Ch'uan** con Fabrizio Burattini

Sala Pietro da Cemmo

- > 15.00/16.00 **Mindfulness** con Fernanda Frassi
- > 16.30/17.30 **Yoga-Sun Power Dynamic** con Emanuel Bruschi

IN CHIUSURA

18.00/19.00
Meditazione KUNDALINI
con Fernanda Frassi

Consigliato abbigliamento comodo e tappetino/telo.
ACCESSO A TUTTI I LABORATORI solo con prenotazione e presentando Green Pass
(vaccino, tampone rapido 48 ore/guarigione covid 6 mesi)